



¿Sabía usted que?

La **soda de dieta** no contiene azúcar, pero **SI contiene otros ingredientes artificiales** que no son saludables y ácido Fosfórico.

¿Sabía usted que?

Cuando se trata del contenido del azúcar, recuérdese que 4 gramos = 1 cucharadita. ¡Hay como **10 cucharaditas de azúcar** en una soda regular de 12 onzas!



Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative



Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative